

女子競技體操_港隊選拔評選內容及準則2025 (8-12歲)

8-12歲

綜合(爆發力、耐久力、靜止力/身體形態)					跳馬能力	高低槓能力			平衡木能力	自由體操能力					柔韌	參考影片(如適用)
控倒立 (3次)	浮撐 提倒立 (60秒)	反握 引體向上 (30秒)	肋木 舉腿 (30秒)	連續 跳箱 (60秒)	*助跑 踏板上馬 (1次)	#低槓 屈伸上	#低槓 後擺倒立	高槓 擺浪	%自選 套路	內轉後手翻落地 接反彈跳 (1次)	內轉接連續 3個後手翻 (1次)	雙腳前手翻落地 接反彈跳 (1次)	連續3個前手翻 (1次)	@跳步串 (1次)	總分 (點數)	~難度 動作 (不長於2分鐘)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

*跳馬能力：馬高1.25m，助跑20-25m
雙腳踏板上馬，直跳上馬時空中身體和腿部需伸直

#高低槓能力：低槓屈伸上及低槓後擺倒立，每次可落地再做第2次

%平衡木自選套路：平衡木高度 1m

1. 上法
2. 2個技巧動作的直接連接(任何技巧動作可重複使用)
3. 具有不同方向(前 / 側和後)的技巧動作
4. 單足轉體
5. 2個不同跳步組成的跳步串，其中一個是分腿180°跳步
6. 助跑2-3步直跳下(必須)

@自由體操能力-跳步串：

2個不同的單腳跳或小跳跳步直接或間接組成的跳步串，其中一個是分腿180°跳步(動作需為FIG Code of Point A組或以上動作，否則不給予分數)

-參考影片(如適用)

每位運動員可提供一段不長於2分鐘的動作影片供參考，影片內容建議為四項的難度動作(但影片內容不一定要包含全部四個項目)，主要目的為讓評判了解該運動員的難度發展進度。如有影片，請最遲於選拔前一天電郵到：syiu@gahk.org.hk，影片檔案名稱請改為"WAG_運動員年齡_運動員姓名" (例：WAG_8_林家欣)